



VÄGEN TILLBAKA

... efter stroke

Stroke är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige. Ungefär var fjärde svensk kommer att få en stroke någon gång i livet. Bildkälla: Jacob Lindh.

Jacob Lindh är f d kustjägare och arbetar idag som lärare och forskare i idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet (GU). Här berättar han om sin stroke, hjärntoperationen, hjärntröttheten, vägen tillbaka och om hur synen på livet har förändrats.

I februari 2018 förändrades livet hastigt för Jacob då han drabbades av en hjärninfarkt (stroke) vid bara 46 års ålder. Sedan dess kämpar han med hjärntrötthet och andra dolda handikapp som försvårar hans liv.

Stroke är ett akut och livshotande tillstånd. Det finns två huvudtyper av stroke. 85% av fallen beror på att en blodpropp blockerar hjärnans blodkärl, en s k hjärninfarkt. 15% av fallen beror på att blodkärl i hjärnan bryter, en s k hjärnblödning. Båda stroketyperna orsakar syrebrist och leder till permanenta skador i det område som blodkärlet försörjer. Runt 26.000 personer drabbas av stroke varje år i Sverige. Ca två av tre är kvar i livet ett år efteråt. Stroke är den vanligaste orsaken till fysiska handikapp hos vuxna och den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige. Medelåldern är 73 år för män och 77 år för kvinnor.

Att leva med hjärntrötthet

Jacob rör sig och talar normalt. Han ser frisk ut, men han har dolda skador som begränsar möjligheterna till ett normalt liv. Han beskriver hjärntröttheten som brutal. Hjärntrötthet är ett vanligt, ofta osynligt och långvarigt symptom efter en stroke.

- Jag kan prestera som tidigare ca två till tre timmar om dagen, sedan tar den mentala energin slut, berättar

Jacob. När den mentala energin tar slut så fungerar jag mycket dåligt med allt jag gör. Energin ska räcka till många saker utöver jobbet. Det gäller därför att hushålla med energin. Stretar jag emot och struntar i trötthetssignalerna, så kan jag fungera useftligt flera dagar i rad. Att vilja för mycket är därför en stor nackdel. Det gäller att planera sina dagar väl, så att energin räcker på bästa sätt. Självdisciplin och fingertoppskänsla (medvetenhet om sina begränsningar) är A och O. Självdisciplin innebär även att vila och vara snäll mot sig själv när det behövs. Mental styrka och ett stort tålamod är avgörande ingredienser i min rehab. Några tar tyvärr sitt liv varje år därför att de inte orkar med tröttheten i längden. De flesta blir bättre, men det kan ta många år.

Att förstå sitt "nya jag"

Jacob tål stress betydligt sämre, han behöver sova avsevärt mer, han är överkänslig för ljud, solljus, många intryck i omgivningen och har svårt att använda handen när han skriver med penna. Som tur är så fungerar minnet bra under delar av dagen. Jacob kan motionera och försöker prioritera det, men han måste motionera när han har mental energi. Han har alltid med sig sina hörlurar om han behöver stänga ute ljud. Han har sina strategier.

- Ja, jag har lärt mig vad som fungerar för mig. De första två åren, så experimenterade jag mycket för att lära mig att hantera hjärntröttheten på bästa sätt. Jag fick god hjälp av strokespecialister i början. Det var jobbigt att försöka schemalägga precis allt jag gjorde, men det



Vem som helst kan drabbas. Två av tre är kvar i livet ett år efter insjuknandet och många får bestående funktionsnedsättningar. Strokeforskningen är enormt viktig. Dykövning 1991.

Bildkälla: Peter Lorentz-Johnsson.

var samtidigt nödvändigt för att förstå hur jag fungerar. Det som gör det hela så komplicerat är att hjärntröttheten varierar över dagen beroende på vad jag gör. Det är omöjligt att kontrollera och förstå hur alla intryck och oförutsedda händelser i vardagen påverkar mig, men jag försöker så gott det går. Det gäller att känna av dagsformen och ha bra "fingertoppskänsla", för att undvika bakslag dvs. dåliga perioder. Det har gått bättre och bättre över tid. Samtidigt så vet jag att bakslagen kommer tillbaka ibland. När tröttheten kommer så känns det ofta som att jag står i en båt som gungar och synen kan börja flimra.

Vad hände när du fick din stroke och varför tror du att du drabbades?

- Natten före min stroke så jobbade jag sent och kom i säng runt kl. 02. Min dotter hade studiedag och väckte mig sent på morgonen. Jag var mycket svårväckt. När jag slog upp ögonen så såg jag dubbelt. Det gick inte att få bort dubbelseendet hur mycket jag än blinkade. När jag sen ställde mig upp så snurrade allt och jag hade svårt att hålla balansen. Några minuter därefter så ringde min fru efter en ambulans från sitt arbete. Det blev en färd med blåljus in till Sahlgrenska. Ju snabbare en strokepatient får behandling desto mindre blir hjärnskadorna. Personalen gjorde direkt en datortomografi (DT) av min hjärna för att få en röntgenbild. Mitt tillstånd förvärrades sen inne på strokeenheten samtidig som personalen gjorde nya tester. Jag kunde varken prata eller se, och kroppen lydde inte. Jag hörde min fru storgråta i bakgrunden, men jag låg som "ett paket" i sängen kunde inget göra. Hon trodde att jag skulle dö eller få allvarliga handikapp. En MR undersökning av min hjärna gjordes därefter för att få tydligare bilder.

Vid symtom på stroke så är det viktigt att ringa 112 för att så snabbt som möjligt komma till sjukhus med ambulans för att få vård. Sök vård på sjukhus, åk inte till vårdcentralen vid symtom på stroke. Symtomen på stroke kommer plötsligt. Vilka symtom en person får beror på vilken del av hjärnan som är skadad. Det är vanligt med ett eller flera av följande symtom hos den drabbade:

- Domningar eller förlamningar i ansiktet, armarna och benen, oftast i ena kroppshalvan.
- Svårt att prata och förstå.
- Förvirrad.
- Synstörningar på ena ögat eller båda ögonen.
- Yrsel och svindel.
- Försämrad balans och får svårt att gå.
- Kraftig huvudvärk utan tydlig orsak.

AKUT-testet är en enkel metod som du kan använda för att undersöka om du misstänker att en person har fått en stroke.

Bokstäverna i AKUT står för det här:

- A = ansikte: Be personen med misstänkt stroke att le och visa tänderna. Om personens ena mungipa hänger ner. Ring direkt 112!
- K = kroppsdel: Därefter ska man be personen lyfta armarna och hålla kvar i tio sekunder. Ring direkt 112 om en arm faller!
- U = uttal: Be personen säga en enkel mening, till exempel "Solen skiner idag". Ring direkt 112 om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord!
- T = tid: Ju fortare personen får behandling, desto mindre blir skadorna. Ring direkt 112!

(Referens: 1177)

Tre timmar efter insjuknandet så konstaterade läkarna att jag hade fått en hjärninfarkt i thalamus. Thalamus är en omkopplingsstation för nästan alla nervsignaler som går in till och ut ifrån hjärnan. Området kan därför ses som en liten hjärna dvs. om en del av thalamus skadas så påverkas en rätt stor del av hjärnan. När läkarna konstaterade att det var en infarkt så behandlas jag direkt med blodförtunnande läkemedel för att lösa upp blodproppen. Om jag hade fått en hjärnblödning, så hade blödningen och skadorna förvärrats av läkemedlet. Efter dag två så kunde jag se hyfsat och motoriken var bättre. När jag mätte lite bättre så genomförde de en ultraljudsundersökning av mitt hjärta som påvisade ett hål mellan vänster och höger förmak (patent foramen ovale, PFO). Hålet bedömdes vara orsaken till min stroke. Proppen hade tagit en genväg från höger till vänster förmak upp till hjärnan, utan att först passera lungkretsloppet där proppar brukar lösas upp.

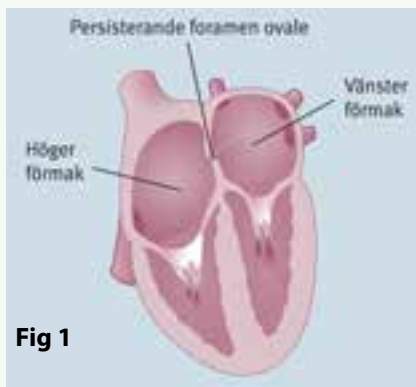


Fig 1

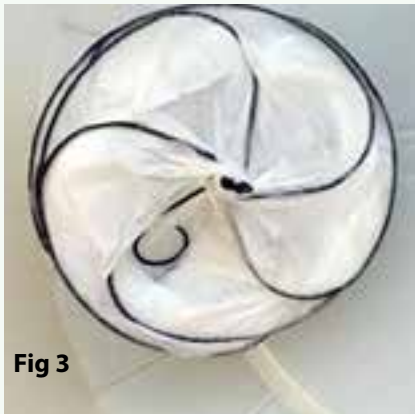


Fig 3

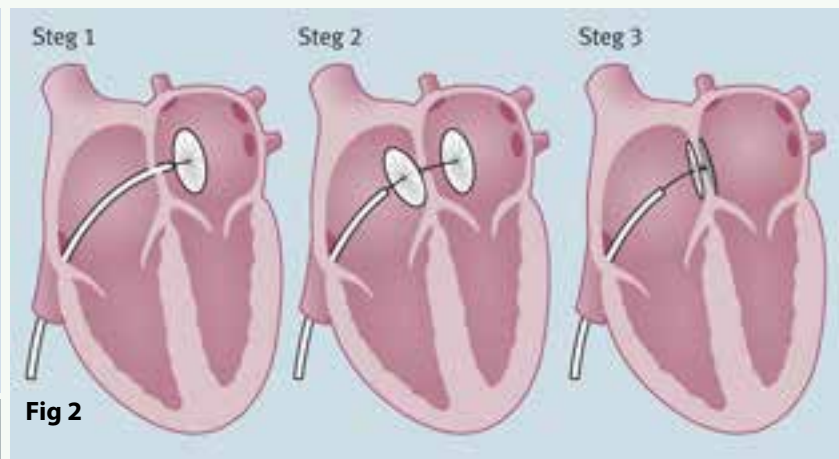


Fig 2

Fig. 1. Illustrerar PFO mellan höger och vänster förmak.
 Fig. 2. Pluggen förs i kateter över förmaksseptum (väggen) där den vänstra skivan utvecklas (steg 1). Sen backas katetern till höger förmak där den andra skivan utvecklas (steg 2). När pluggen ligger exakt rätt så släpps pluggen från katetern (steg 3). Fig. 3. Pluggen.
 Illustrationer: Jakob Robertsson. Bildkälla: Jacob Lindh.

Hjärtoperationen minskar risken för en ny stroke

Ca 25% av alla svenskar har ett kvarstående hål mellan vänster och höger förmak (PFO) efter födseln. PFO ger normalt inga symptom hos normalpopulationen under livstiden. PFO anses höra till de vanligaste orsakerna för stroke i unga år och för de som inte har några riskfaktorer vid insjuknandet, såsom kryptogen stroke. Tillslutning av PFO är därför en vanlig åtgärd vid kryptogen stroke. Under Jacobs operation punkteras vänster ven i låret (vena femoralis) för att nå hjärtat med en kateter som innehåller en plugg, en så kallad ekoprob. Pluggen placeras i höger förmak (se bilder). Allvarliga komplikationer är ovanliga efter operationen och patienten kan vara vakent under hela ingreppet.

Strokeforskningen är oerhört viktig

Svensk strokeforskning hör till de världsledande. Forskningsframstegen de senaste 20 åren avser främst kunskaper för att förhindra stroke och vården i det akuta skedet. Vägen tillbaka efter stroke är dock ungefär lika lång och svår som förut. Stroke är den sjukdom alla kategorier som kräver flest vård dagar i Sverige. Det finns därför enorma vinster med att utveckla rehabiliteringen efter det akuta skedet. För Jacobs och många andra delar så vet forskarna fortfarande lite om vad hjärntrötthet beror på och fler rehabiliteringsmetoder behöver utvecklas. Jacob levde mycket stressigt ett tiotal år före sin stroke, vilket kan ha orsakat de kärlförändringar som bildade proppen. Vetenskapliga samband antyder att det kan vara så. Mer forskning behövs.

Vilken betydelse har mental styrka och självdisciplin för att bli bättre?

- Många hjärntrötta blir missförstådda för att de ser friska ut. De känner sig ofta otillräckliga, många blir deprimerade, passiva och har svårt att acceptera sitt tillstånd. Jag valde direkt att informera andra om min hjärntrötthet och det är jag mycket glad för. Idag vet vi att hjärnan är plastisk (formbar) och att det går att lära om många förlorade förmågor. Det ger mig mycket styrka! Hela livet har jag varit utmaningsdriven. När det är tufft så brukar jag tänka på saker som jag har åstadkommit som gör mig stolt. Nästan allt handlar om mindset och kroppskänedom. Jag brukar föreställa mig att jag har en glöd i bröstet som bär mig framåt, även då jag är kolossalt trött. Glöden gör mig disciplinerad att vila vid behov, tar mig ur passiviteten, ser möjligheter och gör att jag älskar utmaningen att bli helt frisk oavsett tid!

Risikfaktorer och råd till andra

De riskfaktorer som förekommer vid två tredjedelar av all stroke är högt blodtryck, rökning, förmaksflimmer, diabetes och låg fysisk aktivitet. Andra vanliga riskfaktorer är höga blodfetter, förträngningar av halspulsådern, tidigare stroke, hög ålder, ärftlighet av hjärt-kärlsjukdomar, alkohol, depression och stress. Högt blodtryck är den enskilt största riskfaktorn för både stroke och hjärtinfarkt. Det går att reducera flera av de största riskfaktorerna för stroke då de flesta av dem är livsstilsrelaterade. Hörnstenarna är regelbunden fysisk aktivitet, äta sunt, sluta röka, mindre alkohol, gå ned i vikt vid behov och finna bra strategier för att reducera stress och depression. Håll koll på ditt blodtryck, genomför årliga hälso-



Invigning av Idrottshögskolan. Jacob Lindh presenterar anläggningen för Prins Daniel och GU:s f d rektor Pam Fredman. Bildkälla: Johan Wingborg.

kontroller eller om du misstänker att du har en eller flera riskfaktorer för stroke. Detta kan rädda liv! Detaljerad information avhandlas bättre annorstädes. Goda och tillförlitliga råd finns t ex på Hjärnfondens, Strokeförbundets och Hjärt-Lungfondens hemsidor på nätet.

Har din stroke lett till några positiva livsinsikter?

- Absolut. Vi vet att vi kommer att dö en dag, men de flesta av oss tror att det dröjer. Jag hade en enorm tur att det inte gick värre. Jag tänker nog som många andra som har fått nära döden upplevelser. Jag tänker mer på mina anhöriga. Om människor i min närhet mår bra, så mår jag också bra. Jag har blivit mer engagerad i olika samhällsfrågor och försöker dra mitt strå till stacken för en bättre, mer demokratisk och hållbarare värld för framtida generationer. Det värmer i hjärtat. Egoism och människor som förstör för andra gör mig arg. Att bli påmind om att livet är kort och att vi alla ska dö en dag, gör att mycket av min rädsla för att misslyckas eller att jag har någonting att förlora i en viss situation försvinner. Jag följer mitt hjärta och intuition i högre utsträckning idag, och påverkas mycket lite av vad andra tycker och tänker om mig. Det är en skön känsla och insikt, även om hjärntröttheten är grym ibland.



Ett samtal med
Jacob Lindh, KJ 1990-91

Om Jacob Lindh

Ålder: 50 år. KJ 1990-91

Familj: Hustrun Elin 47 år, sonen Gabriel 16 år och dottern Alva 14 år.

Bor: Björkekärr i östra Göteborg.

Bakgrund: Lärare och forskare i idrottsvetenskap vid GU sedan 2001.

Gör idag: Lärare och forskar vid GU.

Hobby: Familjeaktiviteter, dotterns fotboll, vandring, gymträning, ljudböcker om div. samhällsfrågor.

Reser helst till: Vandring i franska och schweiziska alperna. Vandring i svenska naturen.

Referenslista:

Johansson, R., Rönnbäck, L. (2019). Den ofattbara hjärntröttheten. Studentlitteratur AB, 136 s.

Hjärnfonden om stroke (2021):

<https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/stroke/>

Hjärt-Lungfonden om stroke (2021):

<https://www.hjart-lungfonden.se/sjukdomar/hjartsjukdomar/stroke/>

Neuro om stroke (2021):

<https://neuro.se/diagnoser/stroke/>

Hansen, A. (2016). Spring från stressen. Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget, 253 s.

Goggins, D. (2018). Can't hurt me: Master your mind and defy the odds. Lioncrest Publishing, 364 s.

Hansen, A. (2018). Video om hjärntrötthet, TV4:

<https://www.youtube.com/watch?v=WUkQFgmA6RQ>

Rönnbäck, L. (2013). Video om hjärntrötthet, Göteborgs universitet:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-Lq8GRt6f4>